

### ¿Qué es listeriosis?

Listeriosis es una infección grave causada al comer carne o productos lácteos no pasteurizados y contaminados con la bacteria *Listeria monocytogenes*.

### ¿Quién contrae listeriosis?

Listeriosis afecta principalmente a personas consideradas “de riesgo” tales como mujeres embarazadas y sus fetos y adultos con sistema inmunológico débil.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden incluir fiebre de inicio súbito, dolor de músculos, escalofríos y a veces náusea y diarrea. Si la infección se disemina al sistema nervioso pueden ocurrir complicaciones graves como cuello tieso, dolor de cabeza, confusión, convulsiones y coma. Las mujeres embarazadas infectadas pueden sentir enfermedad gastrointestinal leve, pero la *Listeria* se puede transmitir al feto a través de la placenta aún cuando la madre no tenga señales de la enfermedad. Esto puede causar infecciones al recién nacido, parto prematuro, pérdida espontánea o muerte del bebé al nacer.

### ¿Cuánto tiempo después de exposición ocurren los síntomas?

En períodos de brote, han ocurrido casos entre 3-70 días después de comer un producto contaminado. El tiempo promedio entre exponerse a un producto comestible contaminado y el inicio de la enfermedad se estima que es de aproximadamente tres semanas.

### ¿Cómo se diagnostica la listeriosis?

Listeriosis se confirma mediante el cultivo de *Listeria monocytogenes* de la sangre, líquido espinal, placenta u otros sitios de infección.

### ¿Cómo se trata la listeriosis?

Su médico puede recetar antibióticos específicos para el tratamiento de la listeriosis. Cuando una mujer embarazada tiene listeriosis y le dan antibióticos, en muchos casos el antibiótico previene la infección del feto o del recién nacido.

### ¿Dónde se encuentra esta bacteria? ¿Cómo llega a los alimentos?

*Listeria* se encuentra en muchos lugares del medio ambiente incluyendo tierra, agua, verduras y otras plantas. Los animales y la gente son portadores de *Listeria* en sus intestinos sin enfermarse. *Listeria* se puede encontrar en una variedad de alimentos crudos tales como carnes y verduras, además de alimentos procesados que se han contaminado después de su procesamiento, por ejemplo quesos blandos y carnes frías en la sección de delicatessen del supermercado. *Listeria* también se puede encontrar en leche o productos sin pasteurizar fabricados con leche sin pasteurizar.

### ¿Qué pasa con los alimentos refrigerados?

A diferencia de muchas otras bacterias que causan enfermedades por medio de alimentos, como el caso de la Salmonella o E. coli O157:H7, *Listeria* puede crecer bajo refrigeración. *Listeria* se mata pasteurizando y cocinando; sin embargo, en algunas comidas que vienen listas para comer como son los hot dogs y carnes frías cortadas, la contaminación puede ocurrir después de cocinarlas pero antes de empacarlas.

### Recomendaciones generales para prevenir listeriosis:

- Cocine bien los alimentos crudos de fuente animal, tales como carne de vaca, puerco y aves.
- Lave minuciosamente las verduras antes de comerlas.
- Guarde la carne cruda separada de los alimentos cocinados y listos para comer.
- Evite leche sin pasteurizar o productos fabricados con leche sin pasteurizar.
- Lávese las manos, los cuchillos y tablas de cortar después de preparar alimentos crudos.
- Coma pronto los alimentos que se descomponen o comidas listas para comer.

**Otras recomendaciones para personas de alto riesgo, tales como mujeres embarazadas y personas con sistema inmunológico débil:**

- No coma hot dogs, carnes frías especiales o fiambres sin haberlas recalentado hasta que salga vapor.
- Evite que el jugo de los paquetes de hot dogs caiga en las comidas, utensilios y superficies para preparar las comidas y lávese las manos después de preparar hot dogs y carnes frías y fiambres.
- No coma quesos blandos tales como feta, Brie y Camembert, queso azul o quesos de estilo mexicano tales como queso blanco, queso fresco y Panela, si la etiqueta no dice claramente que están hechos con leche pasteurizada.
- No coma pâtés o pastas de carne refrigeradas. Puede comer pâtés o pastas de carne enlatadas o conservadas en estantes (productos que no tienen que estar refrigerados hasta el momento de abrir).
- No coma mariscos ahumados refrigerados, a menos que estén en un plato cocinado, por ejemplo, guisos. Ejemplos de mariscos y pescados ahumados refrigerados tales como salmón, trucha, pescadillo blanco, bacalao, atún o caballa, a menudo tienen etiqueta que dice "nova-style," "lox," "kippered", "smoked", o "jerky". Este tipo de pescado se encuentra en la sección refrigerada o se vende en la sección de comidas especiales del supermercado y tiendas especiales. Está bien comer mariscos ahumados enlatados o conservados en las repisas.